



**Zápis ze semináře Prevence syndromu vyhoření  
k projektu MAP – ORP Strakonice,  
CZ.02.3.68/0.0/0.0/15\_005/0000051  
konaného dne 29. března 2017 od 12,30 hodin,  
ve velké zasedací místnosti MěÚ Strakonice**

Přítomni: dle prezenční listiny

Školitelka Mgr. Květa Hrbková

Seminář shrnul základní informace o syndromu vyhoření. Syndrom vyhoření je stav, kdy člověk ztrácí energii jít dál na své životní cestě. Nejčastěji se vyskytuje u lidí, kteří ve svém zaměstnání denně pracují s jinými lidmi, většinou se jedná o pečovatelské práce v sociálních službách, nebo v oblasti vzdělávání. Mnohdy jde o angažované zaměstnance, kteří své práci dávají hodně, jsou aktivní, spolehliví, důslední a vytrvalí. Byly popsány 4. základní fáze: Ohromné nasazení, Má to, co dělám smysl?, Rozmrzelost a Apatie. Lektorka popsala příznaky, podle kterých lze syndrom vyhoření rozpoznat a aktivní a pasivní způsoby prevence syndromu vyhoření. V závěru nabídla nástroje, jak při podezření na syndrom vyhoření postupovat a jak k tomuto tématu zjistit více. Důležitá je včasná prevence, jak dlouho trvá dospět do stavu vyhoření, tomu odpovídá doba léčení. Proces rekonvalescence je zdlouhavý. Vyhořet lze nejen v profesní oblasti, syndrom vyhoření lze zaznamenat v partnerském, osobním životě, vyhořet se dá ve vztahu k přátelům i k vlastním dětem a nejbližší rodinným příslušníkům.

Přínosy: Přítomní se seznámili s problematikou syndromu vyhoření, jak poznat příznaky u sebe a lidí v blízkém okolí, např. kolegové v práci, rodina, přátelé. Přínosem byla diskuze, jak lze stavu vyhoření předcházet, kde hledat prevenci.



Zapsala: Ing. Iveta Švelchová .....

Realizátor projektu MAS Strakonicko, z. s.